

Entspannung mit Musik auf der Ökologiestation: Kursreihe von Rafaela Schützner

„Mit Achtsamkeit und Musik wird's leichter“, so lautet das Motto der Kursreihe, die am Dienstag, den 10. Oktober 2023, auf der Ökologiestation, Dr.-Detlef-Timpe-Weg 1, 59192 Bergkamen, beginnt. Jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr können Teilnehmende in vier Sitzungen ihren Körper gezielt durch das Hören von Musik entspannen. Rafaela Schützner gibt außerdem wertvolle Tipps und beantwortet Fragen wie „Was ist Stress? Was bewirkt er im Körper, Geist und Seele? Und wie kann Achtsamkeit im Alltag praktisch angewendet und genutzt werden?“

In diesem Kurs erleben die Teilnehmenden eine Mischung aus informativen Vorträgen, praktischen Übungen und Methoden, die im täglichen Leben weiterhelfen können. Nach Abschluss des Kurses werden die Teilnehmenden mit einem Werkzeugkasten voll einfacher, aber effektiver und alltagstauglicher Entspannungsmethoden nach Hause gehen, mit denen sie sich selbst stärken und gezielt zur Entspannung finden können.

Programm:

10.10. Vom Stress zur Entspannung

Einführungsworte mit Handout, Vorstellung Kurskonzept, Vorstellung Entspannungsmethode „Autogenes Training“, Ausklang mit Klangschalenmeditation

16.10. Achtsamkeit

Einführungsworte, Grundübungen, Body-Scan mit Handout, Ausklang mit Harfenmeditation

24.10. Musik

Einführungsworte und Übungen zur Selbsterfahrung, Musik als

Stimmungsaufheller, Ressourcenliste, Ausklang Phantasiereise begleitet mit Harfenmusik

31.10. Achtsamkeit mit Musik

Hörübungen (mit Handout) zur Steigerung der Alltagsentspannung, Ausklang mit einer Entspannungsanleitung nach Wahl der Teilnehmenden begleitet mit Harfe oder Klangschalen

Die Teilnahmegebühr beträgt 17,00 € pro Person und Kurs. Eine Anmeldung ist bis spätestens 26. September unter der Telefonnummer 0 23 89 – 98 09 11 möglich, auch per Anrufbeantworter. Weitere Informationen erhalten Sie beim Umweltzentrum Westfalen.